

سعید دژیخش
مدیر موسسه کارایی هستی



انتظار: کارایی من طولی نخواهد کشید. واقعیت: هیچ ضمانتی وجود ندارد که معلوم کند چقدر طول خواهد کشید که شما یک شغل جدید پیدا کنید. پیدا کردن فرصتی مناسب همیشه آسان نیست. پست‌های خالی که پیش روی شما قرار دارد ممکن است به اندازه کافی چالش برانگیز نباشد یا حقوق و مأموریتش خوش آیند و جذاب نباشد. ضمن جستجو در آگهی‌های طبقه‌بندی شده و سایت‌های اینترنتی، با دوستانتان در شبکه‌های ارتباطی قبیله، با صنایع مختلف برای گرفتن راهنمایی تماس بگیرید. بدین طریق شانس یافتن سریع یک شغل را پیدا خواهید کرد. به علاوه، همین‌که چند هفته طول بکشد که مدیران استخدام به درخواست شما پاسخ دهند به هر حال آنها شغل‌های تمام‌وقتی دارند که هر کدام متقاضیان خودشان را دارند. صدها یا شاید هزاران رزومه باید بررسی شود. این است که باید گفت از دنبال کردن نتیجه کار از کارفرمای آینده ترسید.

انتظار: من فقط نیاز به ارسال چند رزومه دارم. واقعیت: پیدا کردن شغل مانند بازی با اعداد است. همانطور که بالا ذکر شد یک مدیر استخدام ممکن است رزومه‌های بیشتری را برای یک پست خالی دریافت کند. به همین دلیل است که شبکه‌ها وسیعی ایجاد می‌شود و وقتی شما می‌خواهید به اهدافتان پایبند باشید به نظر غیر معقول می‌آید بر شغلی اصرار داشته باشید که ممکن است پیدا نشود و با اصلاً وجود نداشته باشد.

همچنین به ذهن بسیاری که بعضی از رزومه‌هایی که ارائه می‌دهید ممکن است به مقصد نرسد. اگر شما رزومه خود را با پست الکترونیکی بفرستید ممکن است با توجه به کلماتی که در محتوای متن وجود دارد به فایل مطالب تبلیغی مدیر استخدام برود.

برای مثال اگر شما به عنوان بازیکن یک تیم برنده یک جایزه شده‌اید. پیام شما مانند در فیلتر پست الکترونیکی که عنوان تبلیغ برای شرط بندی و پولدار شدن دیده شود. اما بهترین کار این است که رزومه با پست سفارشی ارسال شود. تماس با افرادی که در شبکه‌ها آشنا یا شناخته شده‌اند و می‌توانند برای یافتن شغل شما را توصیه کنند راهی است که می‌تواند باعث صرفه جویی در وقت و انرژی شما شود. مدیران استخدام به توصیه‌های شخصی اولویت می‌دهند و اگر کسی برای شما توصیه‌ای بنویسد ممکن است رزومه

هنگام جستجوی کار، دیدگاه خود را واقعی سازید



هنگام جستجوی کار باید انتظارات کارجو منطق و واقعیت باشد تا خدای ناکرده با طولانی شدن فرآیند کارجویی افراد دچار یاس و ناامیدی نشوند. کارایی یک فرآیند است و ورود به آن باید با چشمان باز و آگهی صورت گیرد در غیر این صورت کارجو با مواجهه با سختی‌ها روحیه کار خود را از دست خواهد داد. در اینجا به مقایسه برخی انتظارات از دید یک کارجو و واقعیت موجود می‌پردازیم.

انتظار: متن رزومه و درخواست استخدام من فوق العاده است. حقیقت: احتمالاً شما می‌توانید رزومه خود را بهبود بخشید. نگاه دقیقی به رزومه و درخواست استخدام خود بیاندازید. آیا مهارت‌ها و خصوصیات شما خریدار دارد مطمئن شوید که به جای فهرست کردن ساده وظایف‌تان در گذشته، جزئیات اجرای وظایف و مشارکت خود را در پروژه‌های اتمام یافته گذشته ذکر کنید. لانا به جای اینکه بگوید: «هر هفته یک ستون مطلب فنی در شبکه اینترنت داخلی شرکت می‌نوشتم.» بگوید: «نوشتن مطلب در مورد فناوری جدید برای شبکه اینترنت داخلی شرکت به طور هفتگی موجب افزایش ۲۰۰ درصدی خوانندگان شد و به کارکنان کمک کرد که از سیستم‌های کامپیوتری و شبکه‌های شرکت استفاده بهتری ببرند.» ذکر این مطالب به استخدام کننده دیدگاهی خواهد داد که به‌اندک کار شما دقیقاً چگونه می‌تواند موجب بهبودهایی کار شود چرا باید شما را استخدام کند. همچنین برای اطمینان از اینکه مواردی را که ذکر می‌کنید هدفمند است. قبل از پاسخ به آگهی استخدام در مورد شرکت تحقیق کنید. تا بدانید که چگونه خصوصیات و مهارت‌های شما می‌تواند نیاز شغلی آنها را برآورده کند. به علاوه شرح شغل را کاملاً مطالعه کنید و چند عبارت از آن را در داخل رزومه و درخواست استخدام خود بگنجانید. این کار به مدیر استخدام نشان می‌دهد که مهارت‌های شما مناسب پست مورد نظر است و همچنین احتمال اینکه مدارک شما توسط تفرات اسکن رزومه‌ها انتخاب شود را زیاد می‌کند.

انتظار: من مهارت‌های زیادی دارم که به در در هر شرکتی می‌خورم. واقعیت: ممکن است آن طور که فکر می‌کنید حرفه و مهارت شما بازار نداشته باشد. یک اشتباه متداول در میان کارجویان این است که بازار کار خود را خیلی بیش از آنچه واقعاً هست تخمین می‌زنند. اگر چه شما ممکن است فکر کنید که مهارت شما مهم است و نگاه مغرورانه‌ای به خصوصیات و مهارت‌های خود داشته باشید تا نشان دهید که واقعاً مهارت و توانایی‌های شما چقدر خواهان دارد در نظر داشته باشید که بازار کار شما بستگی به خیلی چیزها دارد عواملی که ممکن است خارج از دسترس شما باشد. برای مثال شما ممکن است که در منطقه‌ای از کشور زندگی کنید که افزایش‌یابی و تجربیات و سوابق مشابه شما دارند و در جستجوی استخدام هستند.

البته، عواملی هست که شما می‌توانید آن را کنترل کنید برای مثال بسیاری از شرکتها در جستجوی کارکنانی هستند که دارای مهارت‌های ظریفی مانند توانایی ارتباط با دیگران و مدیریت هستند. ثبت نام در یک کلاس یا سمینار می‌تواند به شما در یافتن این قابلیت‌ها و استعدادها کمک کند.

نشریات صنعتی، اعضای شبکه‌های ارتباط حرفه‌ای و مستخدمین جدید می‌تواند به شما در تشخیص ضعف‌هایتان کمک کنند و راه‌هایی را برای تقویت این ضعفها به شما معرفی کنند تا بازار کار خود را بهبود بخشید. یافتن پست جدید مشکل است و خیلی زود شما را به ورطه ناامیدی می‌کشاند. اما شما می‌توانید با داشتن چشم اندازی واقع‌گرایانه موانع را از سر راه بردارید و به سرعت به شغلی مناسب دست پیدا کنید.

به سیگار بگوید نه!

مدیر و مدرس موسسه روانشناسی راه نجات



خواب نعمتی خدادادی و لذت بخش است که به کمک آن می‌توانیم خستگی‌های روزانه را برطرف کرده و برای شروع مجدد زندگی تجدید قوا کنیم. ما انسان‌ها حدود یک سوم عمر خود را در خواب به سر می‌بریم. طبیعی است چیزی که یک سوم عمر ما را به خود اختصاص می‌دهد موضوع کم‌اهمیت و پیش‌افزای نیست و کیفیت آن می‌تواند روی کل زندگی ما تأثیر گذار باشد. خواب یک نیاز طبیعی است که در صورت به وجود آمدن اختلال در آن، نه تنها از لذت زندگی کاسته می‌شود بلکه بدن در معرض انواع بیماری‌ها و عوارض جسمی و روانی قرار می‌گیرد بدون شک داشتن یک خواب کامل، آرام و لذت بخش خواسته‌ی هر انسانی است. متأسفانه یکی دیگر از آسیب‌های سیگار، ایجاد اختلال در خواب است. مصرف سیگار از کیفیت و نظم خواب می‌کاهد و مشکلاتی چون بیخوابی، کم‌خوابی، سردرد هنگام بیدار شدن و داشتن خواب آشفته و منقطع را پدید می‌آورد. دود سیگار بر مراکز خواب و بیداری در هیپوتالاموس مغز تأثیر منفی می‌گذارد و سبب می‌شود فرد از خواب راحت و کاملی برخوردار نباشد این بدان معناست که یک سوم عمر را دچار اختلال می‌کند.

مصرف سیگار به مرور قدرت جنسی را کاهش می‌دهد و حتی می‌تواند فرد را زودتر از موعد دچار ناتوانی جنسی کند. نیکوتین موجود در سیگار می‌تواند اثرات مخربی روی اسپرم‌ها در مردان داشته باشد. بدین صورت که هم کاهش تعداد اسپرم را باعث می‌شود و هم از توانایی و سلامت اسپرم‌ها می‌کاهد. علاوه بر این، مصرف سیگار در مردان موجب کاهش جریان خون در آلت تناسلی می‌شود که این امر می‌تواند اختلال در عملکرد عموماً بزرگ شدن آلت تناسلی مردانه (یا باعث شود همه‌ی این موارد بدین معناست که مصرف سیگار برای مردان هم توانایی جنسی را کم می‌کند، و هم از لذت جنسی در حین برقراری رابطه جنسی می‌کاهد.

در خانم‌ها نیز به مرور تخمدان‌ها جذب بسیاری از ترکیبات سمی موجود در دود سیگار ممکن است دچار مشکلات، بیماری‌های مختلف و کم‌توانی‌های جنسی شود. البته تحقیقات نشان می‌دهد که بروز ناتوانی جنسی بر اثر مصرف سیگار، در مردان بیشتر از زنان است. می‌دانید که اکسیژن یکی از اصلی‌ترین عناصر برای تغذیه و ادامه‌ی حیات سلول‌هاست. وقتی که فردی سیگار می‌کشد در حقیقت به‌جای هوای تازه که سرشار از اکسیژن مورد نیاز سلول‌هاست، دود سیگار را به‌جای هوای خود می‌فرستد. یعنی به‌ازای هر یک، فقط مقدار کمی از اکسیژن مورد نیاز برای تغذیه‌ی سلول‌ها تأمین می‌شود. این مسئله از یک طرف وجود سموم فراوان در دود سیگار از طرف دیگر باعث می‌شود که به مرور انرژی فرد تحلیل برود و زودتر خسته شود. در همین راستا می‌توانم بگویم که نفس کم آوردن یکی از مواردی است که همیشه هنگامی‌ها در انجام فعالیت‌هایی چون بالا رفتن از پله یا پیاده‌روی یا آن درگیر هستند. سیگار علاوه بر این که از توان و انرژی بدنی فرد می‌کاهد، سیستم ایمنی بدن را نیز تضعیف می‌کند. بنابراین فرد سیگاری خیلی راحت‌تر و زودتر از دیگران بیمار می‌شود و عوامل بیماری‌زا سریع‌تر می‌توانند او را با درآوردند. این سیگاری‌های زیادی را دیده‌ام که همواره بخشی از پول خود را صرف انواع گوناگون کرم‌های مرطوب می‌کنند. ضد آفتاب‌ها، انرژی‌بخش‌ها، فرم‌های گوارشی و چشایی خود را از دست می‌دهند و این امر سبب می‌شود نتوانند طعم و مزه‌ی چیزهایی که می‌خورند را به‌طور کامل تشخیص دهند. سیگار بر فرایند گوارش نیز تأثیرات منفی و زیان‌باری دارد. این دود سمی و مملکت با جلوگیری از تولید شیره معده به میزان لازم و کافی، به تعویق انداختن عملیات گوارشی و هضم، جلوگیری از ترشح هورمون انسولین در زمان مقرر و بالا بردن خطر عیب‌های گوارشی را با مشکل مواجه کرده و فرایند گوارش و هضم را از روند طبیعی خود خارج می‌کند. این امر به مرور می‌تواند فرد را دچار اختلالات گوارشی نماید. البته اگر فرد سیگاری در زمانی که معده‌اش نسبتاً خالی است اقدام به کشیدن سیگار کند این اثرات منفی بسیار مخرب‌تر و آسیب‌زننده‌تر است.

ارحل، یعنی برو...!

منوچهر حبیبی



بعد از آنکه تحولات سیاسی (بهار عربی) به مصر رسید از اولین روزها تا امروز مستمر و پیوسته پیگیر اخبار مصر بوده‌ام. مصر کشوری که نزدیک به ۹۰ میلیون تن یعنی معادل ۳ برابر کشور سوریه جمعیت دارد و ارتش این کشور بزرگترین و قوی‌ترین ارتش در میان کشورهای عربی است از دست استبداد و دیکتاتوری به ستوه آمده بود و همین امر هم باعث گردید که بیش از ۲ سال و چند ماه پیش مردم به خیابان بیایند و خواهان سرنگونی مبارک (رئیس‌جمهور وقت) گردند. طی چند ماه اعتراض و کشته شدن کمتر از یک صد تن بالاخره حکومت مبارک سرنگون گردید هر چند طی مدت اعتراضات در شهرهای مختلف از جمله قاهره، اسکندریه و هیج‌گاه شاهد تجمع میلیونی مردم نبودیم و این خود یکی از رازهای سرنگونی حکومت مبارک است که به هر حال به دنبال این تغییر رژیم گروه‌های سیاسی فعالیت‌های گسترده‌ای را انجام دادند که در راس این گروه‌ها و جناح‌های سیاسی و مخالف رژیم مبارک گروه اخوان المسلمین بسیار منسجم و با سابقه‌تر بوده و به نوعی نبض این تحولات سیاسی را به مرور در دست گرفت در تنظیم قانون اساسی جدید موثر بود و خلاصه

در مقابل حزب اخوان و مرسی نیز به بسیج هواداران و جناح‌ها و گروه‌های وابسته به اخوان المسلمین پرداختند تا کار را در خیابان و با رویارویی به نفع خود تمام کنند اما آنچه که در طول برگزاری تظاهرات علیه مبارک شکل نگرفت. این بار تحقق یافت و آن هم شکل‌گیری تجمعات و تظاهرات چند میلیونی در قاهره و تعدادی از شهرهای بزرگ مصر که این همان ضربه‌ای بود که بر دولت انحصار طلب و خودکامه‌ی محمد مرسی زده شد تا جایی که در رویارویی خیابانی با تلفات چند تنی حزب اخوان و محمد مرسی طمع شکست را چشیدند بحران مصر به حدی جدی شد که ارتش مجبور به دخالت شد تا بیش از این شیرازه‌ی امور را هم نباشد و کار به جنگ داخلی و خشونت‌های قومی و نژادی مذهبی نکشد و اما محمد مرسی چراتوانست رضایت اکثریت مردم مصر را جلب کند او به بیراهه رفت او اسیر غرور ناشی از قابلیت حزبی



یک سال پیش نیز کاندیدای این حزب (بعد از سال‌ها فعالیت و مبارزه) توانست در انتخابات ریاست جمهوری پیروز شود و اما راز دیگر در تحولات سیاسی مصر این بود که حدود ۶۰ درصد از واجدین شرایط رای داند از این انتخابات استقبال کردند که ۵۴ درصد به محمد مرسی رای دادند همین نتیجه تا حدودی مبهم بود به هر حال محمد مرسی وارد کاخ ریاست جمهوری مصر شد در اولین گام سران ارتش مصر را که با آنان در عزل مبارک به تفاهم رسیده بودند را با بازنشسته و با برکنار نمودن سوی دیگر او توجهی به انفعال بخش قابل توجهی از مردم جامعه مصر که از انتخابات و تحولات سیاسی دوری کرده بودند نمود و به آن سستی حرکت کرد که به اخوانیزه کردن مصر معروف گردید به این صورت که تمامی استاندارها را از اعضای حزب خودش قرار داد داستان مصر را برکنار کرد و داستان دیگری که وابسته و متعلق به حزب اخوان بود را سرکار آورد.

یقیناً در کشوری مثل مصر که در زمان حسنی مبارک دارای ده‌ها شبکه رادیو و تلویزیونی بود و رسانه‌ها و مطبوعات در این کشور نقش فعال و گسترده‌ای داشته‌رو آوردن به اختناق و محدود کردن فعالیت رسانه‌ها نیز خطای دیگری بود که محمد مرسی انجام داد. شرایط اقتصادی بد مصر و بدهکاری بیش از ۳۰ میلیارد دلاری به خارج روزه به روز فشار را بر مردم به ویژه اقشار تهی دست و فقیر بیشتر و بیشتر نمود و او در مقابل این مشکلات و نارضایتی‌های روبه‌فزون مردم تنها به فکر انحصار طلبی و بسط و گسترش نفوذ حزب اخوان المسلمین بود. پاسخ او به انتقادات و مخالفت‌ها هم این بود که این فشارها از خارج به مصر تحمیل می‌شود و ناشی از کارشکنی گروه‌های مخالف و رقیب بوده و هست اما این پاسخ‌ها برای مردم مصر و مخالفان به ویژه جوانان

روش‌هایی برای افزایش رابطه پدر و مادر با فرزندان

قسمت دوم پیاپی

آیا بیشتر اوقات به برجسته کردن ویژگی‌ها، نگرش‌ها و فعالیت‌های مثبت او تا اعمال منفی‌اش پرداخته‌اید؟ نو جوانانی که مقدار بیشتری ارتباط گفتاری مثبت از والدین خود دریافت می‌کنند تمایل بیشتری برای صحبت با آنها دارند. اگر چنین اتفاقی نیفتد، خطوط ارتباطی باز خواهد شد و شما بیشتر از احساسات، عقاید و اعتراضات نو جوان خود آگاه خواهید شد.

زیاد نصیحت نکنید

برخی از والدین تنها، دانشا نصیحت می‌کنند. یک نو جوان دوست ندارد زیاد از او سؤال شود. حتی سؤالات ساده و معمولی نظیر: امروز چطور بود؟ دیشب بهت خوش گذشت؟ فردا چه برنامه‌ای داری؟ که حتی بعضی از این سؤالات به نظر بی‌اهمیت می‌آیند. برخی اوقات نو جوانی که تجربه چنین سؤالاتی را داشته، در مقابل سؤالات والدین تنها جوابی سرسری می‌دهد.



با دقتاً به والدین چیزی را می‌گوید که آنها می‌خواهند بشنوند یا اصلاح جواب نمی‌دهد. به‌جای آن که یک‌سری سؤالات دقیق‌تر پیرامون او بپرسد یا به او بی‌اهمیت باشد بهتر است با او درباره آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید و بدین‌گونه به مطالعه‌را دنبال کنید تا این‌که او را در مرکز قرار داده و دانشا از او سؤالات نامرتب بپرسید. برخی از نو جوانان شکایت می‌کنند که «مادرم از من سؤالاتی می‌پرسد و قبل از آن‌که به من فرصت دهد تا جواب دهم، خودش به آنها پاسخ می‌دهد.» پاسخگویی از طرف والدین بهترین راه برای کم کردن

این موضوع است که اغلب اوقات با نو جوانانی مطرح می‌کنم که به من شکایت می‌کنند: والدینم صحبت‌های ما را نمی‌فهمند، آنها اصلاً به حرف ما گوش نمی‌دهند، نمی‌دانم باید چه کار کنم تا به حرفم گوش دهند. اغلب هنگامی که نو جوانی می‌پرسد «چرا؟» این سؤال منجر به یک سری توضیحات از طرف والدین می‌شود و به نو جوان چنین احساساتی دست می‌دهد. نو جوان مجدداً می‌پرسد «چرا؟» و والدین توضیح دیگری می‌دهند. پس از چند لحظه والدین و نو جوان از برقراری ارتباط عاجز می‌شوند. به‌جای این‌که نو جوان دانشا بپرسد «چرا؟» پیشنهاد می‌کنم که بگوید «چه کاری می‌توانم انجام دهم تا این امتیاز را به دست آورم؟» اگر نو جوانی که والدینش برای او تکلیف کرده‌اند، انجام دهد. قادر خواهد بود تا به نتیجه دلخواهش برسد. من همیشه به نو جوانان می‌گویم که «چرا؟» کاری از پیش نمی‌برد. اما «چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» ممکن است راه را برای او باز کند.

مثبت، رفتار کنید

همان‌طور که گفته شده بیشتر ارتباط ما با نو جوانان، گاهی اوقات بیشتر شامل تصحیح رفتار او یا درس دادن و فهماندن مطالب یا تغییر رفتار اوست. بنابراین اغلب ارتباطات منفی است. والدین بیشتر اوقات توجه بیشتری به اشتباهات، بدرفتاری‌ها و شکست‌ها تا موفقیت‌ها و پیروزی‌های نو جوان خود دارند. نو جوانی که آشنیز خانه را تمیز کرد، کار زیبایی انجام داده‌است ولی پادش رفته که ظرف‌شویی را تمیز کند، ولی می‌بینید که تمام توجه شما بر قسمتی است که او نادیده گرفته است، بنابراین بیشتر ارتباطات کلامی شما با نو جوانان منفی است. او از شما دوری خواهد کرد و نتیجه آن خواهد شد که مقدار زمانی که صرف صحبت با شما می‌کرده کاهش پیدا می‌کند. با نو جوانان در مورد موفقیت‌ها، دستاوردها و رفتارهای مثبت بیشتر از شکست‌ها، اشتباهات یا رفتارهای منفی‌اش صحبت کنید.

اگر ۳ بار در روز با نو جوان خود صحبت می‌کنید و هر ۳ بار آنها منفی است به مراتب بدتر از آن است که ۱۰۰ دفعه در روز با او ارتباط باشید و ۵۰ دفعه آن برخورد مثبت و ۵۰ دفعه دیگر برخورد منفی داشته باشید. در کل باید یک قانون خوب را رعایت کنید. هنگامی که حاضر می‌شوید تا به رختخواب بروید، به‌خاطر بیابودید که چگونه روزتان را با نو جوانانتان سپری کرده‌اید؟

بیشتر اوقات نو جوانی که با پدرش گفت و گو کند متفرد است. هنگامی که از او پرسیدم چرا؟ او گفت: وقت کافی ندارم. اما مرسی که بیشتر ارتباط پدران با نو جوانانشان شامل نصیحت است. گاهی اوقات که سعی می‌کنم تا نکته‌ای را برای نو جوانی روشن کنم، بهتر است آن‌را کوتاه کنیم تا این‌که بخوابیم سخنرانی بلندبالایی برایش ترتیب دهم. نو جوانان اغلب اوقات به نصیحت‌ها گوش نمی‌دهند، ولی زمانی از تباط کلامی شما مؤثر واقع خواهد شد که خلاصه‌گویی کرده‌و سر اصل مطلب بروید. اکثر والدین یک نصیحت را بارها و بارها تکرار می‌کنند و گاهی اوقات یک سؤال را بارها و بارها می‌پرسند و این روش باعث می‌شود علائقی فرزندتان با او کوتاه کردن ارتباط کلامی شما می‌شود. این نوع تکرارها همواره با غرورند همراه است. سؤال «تکالیف‌ها را انجام دادی؟» ممکن است چندین بار در روز پرسیده شود. دستوراتی نظیر: برو اتاق را تمیز کن، بارها تکرار می‌شوند. اغلب اوقات والدین بارها چیزی را تکرار می‌کنند، زیرا نو جوانان کاری را که از او خواسته‌اند، انجام نمی‌دهد. بهتر است به‌جای آن‌که ۵۰۰ بار در روز به نو جوانانتان یادآوری کنید که اتاقش را تمیز کند، قانونی بگذارید و پادش و تنبیهی برای آن در نظر بگیرید. دقیقاً آنچه را که از انتظار دارید و آنچه را که از انجام دادن و ندادن آن، برایش در نظر گرفته‌اید. او بگوید و سپس او را تنها بگذارید. سؤالات پیچ‌در پیچ، نصیحت‌ها، تکرار سؤالات و دستورات، باعث عصیانیت، رنجش، نافرمانی، مخالفت و فرار نو جوان می‌شود. به‌خاطر داشته باشید نو جوانان با این سؤالات آزرده می‌شوند. هر چقدر ارتباط کلامی شما منفی‌تر باشد، عصیانیت، رنجش و دیگر احساسات بیشتری را در نو جوان ایجاد می‌دهد.